



ready4life Coaching App der Lungenliga

Zusammenfassung der Evaluation des mobiltelefonbasierten Programms zur Suchtprävention bei Lernenden im Schuljahr 2019/20

Hintergrund: Prävalenz und Menge des Suchtmittelkonsums steigen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter deutlich an. Dementsprechend sind in dieser Altersgruppe suchtpreventive Massnahmen erforderlich. *ready4life* ist ein mobiltelefonbasiertes Programm zur Prävention des Suchtmittelkonsums und zur Förderung von Lebenskompetenzen bei Lernenden in der Berufsausbildung, da insbesondere die Prävalenz des Tabakrauchens in dieser Gruppe mit heterogenem, insgesamt aber eher niedrigerem Bildungsniveau, hoch ist. Das Programm wurde 2019/20 im vierten Schuljahr in Folge durchgeführt. Es wurde in den ersten drei Schuljahren als mobiltelefonbasiertes SMS-Coaching realisiert, im Schuljahr 2019/20 erfolgte das Coaching erstmals über eine Coaching App. Auf Basis einer am Smartphone durchgeführten Befragung erstellte diese App ein individualisiertes Kompetenzprofil, aus dem für die Teilnehmenden hervorging, in welchen Bereichen sie über ausreichend Ressourcen verfügen und in welchen ein Coaching- oder Beratungsbedarf besteht. Aus den vier Themen Stress, Sozialkompetenz, Tabak und Alkohol konnten sich die Teilnehmenden basierend auf ihrem Profil zwei Themen auswählen und erhielten für einen Zeitraum von jeweils acht Wochen pro Thema, d.h. gesamthaft knapp vier Monaten, ein Coaching durch ein automatisiertes Dialogsystem, einen sogenannten Chatbot. Der virtuelle Coach motivierte die Teilnehmenden zum Aufbau von Lebenskompetenzen und einem sensiblen Umgang mit Suchtmitteln, gab regelmässig Feedback und informierte zu den ausgewählten Themen in wöchentlichen Dialogen, innerhalb von Contests mit anderen Teilnehmenden (Bilderupload und Voting) und interaktiven Challenges (Umsetzen eines Verhaltensziels). In einem separaten Chat innerhalb der App beantworteten Experten persönliche Fragen zum jeweiligen Thema.

Fragestellungen und Methodik: Die Evaluation von *ready4life* im Schuljahr 2019/20 zielte darauf, dessen Akzeptanz und Nutzung in der Zielgruppe Lernender und dessen intendierte Wirkung im Rahmen einer Prä-Post-Studie mit einer Eingangsbefragung und einer Nachbefragung nach Ende des 4-monatigen Programms zu überprüfen.

Ergebnisse: Die Rekrutierung zur Teilnahme an der *ready4life* Coaching App im Schuljahr 2019/20 orientierte sich an den Vorjahren, d.h. das Programm wurde überwiegend in Schulen durch Fachpersonen oder Lehrpersonen vorgestellt, in einzelnen Fällen auch in Betrieben. Mit 6201 zunächst für das Programm angemeldeten Teilnehmenden lag die Gesamtzahl der erreichten Lernenden ähnlich hoch wie im Schuljahr 2018/19, in dem 6310 Lernende für eine Programmteilnahme gewonnen werden konnten. Seit Start des Programms im Schuljahr

2016/17 haben mehr als sechzehntausend (16177) Lernende teilgenommen. Der Prozentsatz der in Schulklassen für eine Programmteilnahme erreichter Lernender lag mit 63% ähnlich hoch wie im Vorjahr (64%). Die von Programmteilnehmenden am häufigsten gewählten Themen waren Stress (78%) und Sozialkompetenz (57%), gefolgt von Alkohol (32%) und Tabak (32%). Die Überführung der für eine Programmteilnahme gewonnenen Lernenden in tatsächlich am Programm Teilnehmende gelang bei der Coaching-App allerdings weniger gut als bei der bisherigen SMS-basierten Programmversion. Dies war einerseits auf technische Schwierigkeiten zurückzuführen, z.B. wurde bei Nichtbearbeitung der ersten Themenwoche das Programm abgebrochen. Andererseits könnten für die geringere Programmbeteiligung aber auch die einfachere Abmeldung aus dem Programm und der erhöhte Zeitaufwand zum Bearbeiten der Dialoge verantwortlich sein. Von den 3617 Lernenden, die ins Programm starteten, waren am Ende des ersten Themas in Woche 8, abhängig von der Themenkombination, noch 29-44% in der App aktiv, am Ende des zweiten Themas waren dies noch 14-33%. Vor dem Hintergrund der recht geringen Erreichbarkeit von einem Viertel (26%) der ins Programm gestarteten zur Nachbefragung, müssen die daraus entnommenen Daten zur Programmbewertung und -wirksamkeit als vorläufig betrachtet und mit Zurückhaltung interpretiert werden. Bei der Bewertung des Programms fanden 95% die Tipps und Informationen verständlich, 71% fanden diese hilfreich und 61% fanden, diese waren auf ihre persönliche Situation abgestimmt. Zwei Drittel (64%) gaben an, sie würden das Programm weiterempfehlen, 70% würden wieder teilnehmen und ebenfalls 70% gaben an, ihnen hätte das Programm Spass gemacht. Mehr als zwei Drittel der Befragungsteilnehmenden bewerteten die einzelnen Programmelemente (Preise, Contests, Chatbot, Ask-the-Expert) positiv oder sehr positiv. Die erzielten Ergebnisse zur Wirksamkeit des Programms, auf Grundlage eines Vorher-Nachher-Vergleichs, unterstreichen diejenigen der Vorjahre und deuten darauf hin, dass durch eine Programmteilnahme positive Effekte auf die adressierten Lebenskompetenzen und den Substanzkonsum erwartet werden können. So zeigten sich über alle Programmteilnehmenden hinweg eine signifikante Reduktion des Anteils Rauchender, ein geringerer Alkohol- und Cannabiskonsum, eine erhöhte Sozialkompetenz und verbessertes Wohlbefinden. Eine Exploration der Resultate zeigt, dass insbesondere Risikoverhaltensweisen wie Tabakrauchen oder Alkoholkonsum reduziert wurden, wenn das jeweilige Thema auch durch die Jugendlichen gewählt wurde.

Schlussfolgerungen und Ausblick: *ready4life* ist auch in Form der interaktiven Coaching App ein attraktives Angebot, für das sich bei proaktiver Rekrutierung, d.h. persönlicher Einladung in Schulen und Betrieben, die Mehrheit der Berufslernenden interessiert. Es stellt eine kostengünstige Möglichkeit dar, um in grossen Gruppen Lernender in der Berufsausbildung individualisiert Lebenskompetenzen zu fördern und Suchtverhalten zu reduzieren. Um das volle Potenzial des Programms auszuschöpfen, sollten technische Probleme, die einen offiziellen Programmstart gut eines Drittels der Lernenden verhinderten, behoben werden. Unabhängig davon sollten Massnahmen zur Verbesserung der Programmbeteiligung ergriffen werden. Dazu wäre eine verstärkte Zusammenarbeit mit der Zielgruppe Lernender bei der Weiterentwicklung und Optimierung des Programms vielversprechend.